



高齢者の方へ ルール・マナーを守りましょう 自転車も取締りの対象です

「自分はまだ大丈夫」という気持ちで、危険な事故につながります

見通しの悪い交差点ではいったん止まって、左右の安全を確認しましょう

「止まれ」の停車位置から十分な確認ができない場合は、ゆっくりと出て安全を確認しながら進入しましょう。

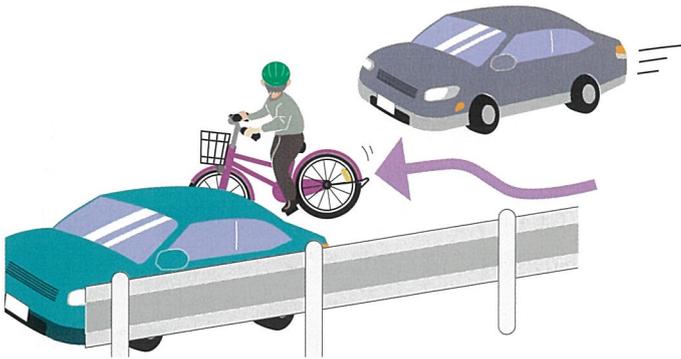


青信号でも周囲の安全を確認しましょう

自動車だけでなく、オートバイなどにも注意を。



進路変更するときは右後方の安全を確認しましょう



傘差し運転はやめましょう

ハンドルへの取り付けもしてはいけません。



飲酒運転は禁止です

酩酊状態の酒酔い運転は5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金です。また、酒気帯び運転や酒類の提供、同乗、自転車の提供も罰則の対象です。



夜間は目立つ工夫をしましょう

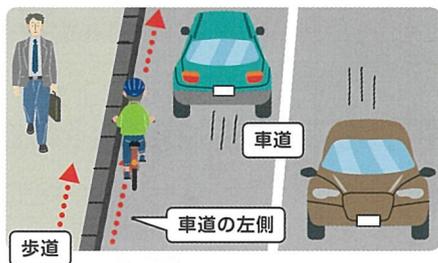
反射材がついていない自転車もあるので確認を。反射材はさまざまなものがあります。車体だけでなくヘルメットや服など、前後左右どこからでも光る工夫を。



自転車を利用するときのルール

車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

歩道を通行する場合は、**車道寄り**を安全な速度で通行し、歩行者の通行を妨げるおそれがあるときは、**止まらなければいけません**。

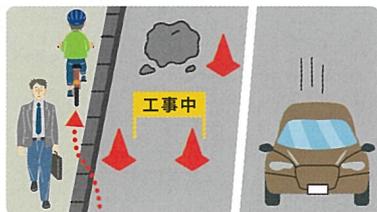


歩道を通行することができる場合

- 13歳未満の子供や70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転しているとき
- 自転車の通行の安全を確保するためにやむを得ないと認められるとき



歩行者優先



- 道路標識により自転車が歩道を通行することができる場合とされているとき

自転車は決められた場所に 置きましょう

自転車の放置は街の美観を損ねるだけでなく、視覚障がい者の歩行や緊急自動車などの通行の妨げとなります。



自転車利用中の事故に備える保険等への加入は義務です！

自転車利用中に事故を起こした際には、自分がケガをするだけでなく、相手にケガなどをさせることがあります。万が一に備えて、他人にケガをさせた場合などの損害を賠償する保険等に加入している必要があります。(東京都自転車安全利用条例第27条)

賠償金額約**9,500万円**と

自転車事故に係る高額賠償事例も発生！

自転車保険について詳しくはこちらをチェック▶



ヘルメットをかぶりましょう

- 自転車に乗るすべての人はヘルメットの着用が努力義務です。(道路交通法第63条の11)(東京都自転車安全利用条例第19条)
- ヘルメットを着用している場合と比較して、着用していない場合の**致死率**は約**1.8倍**^{*}と高くなっています。

^{*}警視庁の統計(令和2年~令和6年中)

頭部が
致命傷です！



警視庁の統計(令和2年~令和6年中)



電動アシスト自転車について

電源を入れるときは、**両手はハンドル、両足は地面**

ペダルに足をかけたまま電源を入れると、電源が入っているのにアシストしないことがあります。急なアシストによる事故を防ぐために設けられている機能です。



発進時は、ペダルをゆっくり踏み込みましょう

電動アシスト自転車は普通の自転車に比べ、軽く発進できますが、思わぬ急発進による転倒や衝突事故が増えています。まずは安全な場所で練習して電動アシストの感覚に慣れましょう。

令和8年4月1日 から自転車も 交通反則通告制度開始

自転車の運転者(16歳以上の者)がした一定の違反が交通反則通告制度の対象になります。

この機会にルールを
再確認しましょう

ルールを
確認！

TOKYO自転車 ルールブック

イラストやグラフで交通ルールをわかりやすく解説しています。



スマホで
楽しく
学習！

東京都自転車 安全学習アプリ「輪トレ」

自転車走行のバーチャル体験で危険予測トレーニングができます。



自転車に乗る場合は、危険な走り方を避けるとともに、側方や後方の車の動きにも十分注意しましょう。

「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」(本文中は「東京都自転車安全利用条例」と表記)では、自転車損害賠償保険等への加入やヘルメットの着用などの規定を設けています。

令和8年3月発行 自転車安全利用普及啓発リーフレット
編集発行 東京都 お問い合わせ 電話 03-5388-3123

